

## 1. Interview

### Rinpoche, was ist Yungdrung Bön-Buddhismus?

Yungdrung Bön ist die ursprüngliche Lehre des Buddha Tonpa Shenrab. Dieser war vor mehr als 18.000 Jahren auf der Erde und verkündete seine Lehren. Diese Lehren handeln vom Helfen und von der Erlösung der Lebewesen und von der Befreiung von Leid und Elend. Das Wesen seiner Lehre jedoch, ihre Grundlage, sind das Mitgefühl, die mitfühlende Liebe der Buddhanatur, und der Weg dorthin, der Weg zum vollständigen Erwachen, zum Buddha-Sein.

### Rinpoche, gibt es Zusammenhänge zwischen Schamanismus und Yungdrung Bön?

Nein. Was in diesem Zusammenhang erwähnt werden könnte, das sind noch ganz primitiv lebende Bevölkerungsgruppen, die etwas ausgeübt haben, was heutzutage Schamanismus genannt wird, und zwar noch bevor Yungdrung Bön nach Tibet kam. Was diese Leute glaubten und praktizierten, ist nirgendwo niedergeschrieben, es waren Ideen und Vorstellungen, die in Dorfgemeinschaften oder in manchen Köpfen entstanden waren. Das hat alles mit Yungdrung Bön gar nichts zu tun. Als Yungdrung Bön dann kam, wurde versucht, diese Leute zu bekehren und sie auf den buddhistischen Pfad der Übung des Mitgefühls, des Strebens nach Buddhaschaft für alle Lebewesen und der 10 heilsamen Handlungsweisen zu führen. Mag sein dass auch jetzt immer noch in irgendwelchen versteckten Ecken Leute irgendwelche vermischten Praktiken ausüben, aber auch das ist ihre ganz eigene Sache und hat nichts mit Yungdrung Bön zu tun. Es gibt wirklich keine offiziell anerkannte Verbindung zwischen Schamanismus und Yungdrung Bön. In Yunan, einem Gebiet im Westen von China zum Beispiel, das früher ein Teil von Tibet war, und in dem früher Schamanismus praktiziert wurde, bevor Yungdrung Bön kam, ist diese neue Lehre nicht richtig aufgenommen worden, und

am 8.10.2003 im Pfauenhof geführt von Dorothea Mihm

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche wurde 1926 in Kham im heutigen Osttibet geboren. Er stammt aus einer Familie von berühmten Thangkmalern, von denen er später diese Kunst erlernte.



Mit sieben Jahren trat er dem Kloster Tengchen in Kham bei. Ab 1945 lebte, studierte und praktizierte er als Eremit mit seinem Lehrer Gangru Rinpoche. 1950 trat er auf dessen Rat dem Kloster Menri bei und schloss dort seine Studien mit dem Geshe-Titel ab. Bis 1957 arbeitete er als Lopön, d.h. als leitender Lehrer, in Menri.

In der Zeit zunehmender Bedrohung in Tibet zog er sich zunächst zu intensiver Praxis in eine Einsiedelei beim Kloster Serzing am Dangra-See zurück, musste aber 1960 fliehen. Er wurde auf der Flucht verwundet und war einige Monate in chinesischer Gefangenschaft. 1961 gelang ihm die Flucht über Mustang nach Nepal, wo ihn Professor Snellgrove entdeckte.

Als Rockefeller-Stipendiat studierte Rinpoche von 1961-1964 an der Universität London und übersetzte und publizierte gemeinsam mit Professor Snellgrove "The Nine Ways of Bon". In den folgenden Jahren publizierte er alle noch verfügbaren Bönpo-Texte in Delhi, zum Teil gemeinsam mit Chandra Das.

Er initiierte und organisierte das Siedlungsprojekt Dolanji, und es wurde beschlossen, dass das dortige Kloster offiziell der Nachfolger von Menri im Exil sein sollte und Sangye Tenzin Rinpoche sein Abt. Ausserdem wurden die Bönpo als fünfte traditionelle tibetische Schule anerkannt.

1986 gründete Rinpoche das Kloster Triten Norbutse in Kathmandu, Nepal. Dort lebt er derzeit. Er ist der führende Meister der Bön-Tradition. Seit 1989 lehrt er auch im Westen. Publikationen in englischer Sprache: "Nine Ways of Bon" mit Prof. Snellgrove, "Heart Drops of Dharmakaya", hrsg. Richard Dixey, Übersetzungen ins Französische und Polnische. Publikation in deutscher Sprache: "Garuda-Heilung", Garuda Verlag

sie haben allerhand Vermischungen mit ihren eigenen Praktiken vorgenommen, aber auch das ist nicht wirklich Yungdrung Bön. Das einzige, was dabei herausgekommen ist, ist dass das, was dort praktiziert wird, dem guten Ansehen von Yungdrung Bön schadet. Das ist alles nicht offiziell anerkannt, hat keine Realität, sondern ist ein Konglomerat aus persönlichen Erfindungen. Es ist weder Yungdrung Bön noch Schamanismus, sondern irgend etwas selbst Zusammengebräutes, das keineswegs als Yungdrung Bön angesehen werden kann.

### Rinpoche, wo ist der Unterschied zwischen dem Buddhismus und Yungdrung Bön?

Entsprechend dem, was wir für richtig halten, ist Buddhismus die Religion, die der Buddha Shakyamuni gelehrt hat. Dieser Buddha Shakyamuni war in einem früheren Leben der Schüler von Buddha Tonpa Shenrab. Wir haben klare schriftsprachliche Zeugnisse über diese Verbindung von Lehrer und Schüler. Im wesentlichen war der Zweck dieser Verbindung die Anordnung des Buddha Tonpa Shenrab, dass Shakyamuni in Indien zur Welt kommen sollte. Und Shakyamuni hielt Rücksprache mit seinem Meister und fragte: "Was soll ich tun? Welche Lehre soll ich verkünden?" Der Meister sagte ihm, er solle geben, was er von ihm empfangen habe, und es Dharma nennen. Und er gehorchte und stieg in Indien herab, und er wurde der Buddha Shakyamuni. Das heisst, dass wir unsererseits keine Unterschiede machen, denn Lehrer und Schüler handeln vom gleichen, haben dieselbe Absicht. Wir reden nicht davon, dass da einerseits Yungdrung Bön wäre und andererseits die Lehren des Shakyamuni, so als wären auf einer Seite die Lehren des Meisters, und die Lehren des Schülers auf einer anderen. Wir folgen einfach den Lehren des Tonpa Shenrab, und der Buddhismus, wie er heute aus Indien kommt, ist ohnehin die Lehre des Schülers und somit vom gleichen Inhalt. Es gibt sehr viel Ähnliches, aber nicht alles ist vollkommen gleich.

### Rinpoche, wir lernen in dieser Woche A-Trid von Euch. Eine kurze Frage: Was sind A-Trid-Belehrungen?

Von allen Lebewesen in den sechs Bereichen dieser Existenz können die aus den drei niederen Bereichen, die Tiere, die Hungergeister und die Hölleninsassen, keinen Unterweisungen folgen; den Menschen, Titanen und Göttern aber ist gemeinsam, dass sie wenigstens etwas verstehen sollten, wenn man sie lehrt. Das ist das eigentliche Wesen des Menschseins. So lehre ich immerzu und wiederhole, dass der Sinn des Menschseins darin besteht, dass wir uns auf das nächste Leben einstellen und vorbereiten, damit dies es besser wird und weniger von Leid und Not geprägt - bis wir bereit sind zum vollständigen Erwachen des Buddhaseins. Bis dahin geht es darum, Sympathie zu entwickeln für andere, das Gesetz des Karma zu verstehen und dementsprechend auf das nächste Leben hinzuleben. Um sich auf dieses nächste Leben vorzubereiten, ist nichts anderes vonnöten als die religiöse Übung. Also handelt diese unsere Religion vom Weg aus dem Leiden heraus in den Himmel oder in die Sphären von Frieden und Glückseligkeit. Darum geht es wirklich. Denn ginge es lediglich um eine Verbesserung unserer gegenwärtigen Lebensbedingungen, so wäre zwischen Kuh und Mensch kein grosser Unterschied. Alles nämlich, was die Kuh kann, ist Gras fressen, wenn sie hungrig ist, und trinken, wenn sie Durst hat. Und so würde der Mensch, wäre er nur an diesen Dingen interessiert, sich nicht unterscheiden von der Kuh. Deshalb die Vorbereitung auf das nächste Leben. Und dies nächste Leben wird kommen, ob man will oder nicht. Darüber können wir nicht entscheiden. Egal ob man sich zu einem Glauben an ein nächstes Leben bekennt oder nicht, darüber zu bestimmen liegt nicht in unserer Macht, denn das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung gilt, gleich, ob man daran glaubt oder nicht. Darum meine Einführung in die Lehren Tonpa Shenrabs. Das ist der Grund.

## Rinpoche, was ist Dzogchen?

Dzogchen ist Wissenschaft im eigentlichen Sinn, frei von menschlicher Einflussnahme, wahre Natur. Es ist logisch und unwandelbar. Nicht einmal der Buddha könnte etwas daran ändern, wieviel weniger können Lebewesen das beeinflussen, was wirklich natürlich ist, das eigentliche Wesen. Diese wahre Natur ist allen Lebewesen mit Bewusstsein inne, jeder Geist ist von dieser Art. Sie selbst ist nicht erschaffen, nicht von irgendeinem Bewusstsein, nicht aus irgendeinem Geist. Es ist das eigentliche Wesen, die wahre Natur. Ist das einmal Wirklichkeit geworden, gilt es nur noch darin bleiben, und es gibt keinen Grund mehr für Irrtum und Verblendung. Und wenn der Irrtum keinen Grund mehr hat, so braucht man keine Gemütswallungen mehr. Und wenn man einmal nicht mehr so viel Gefühl produziert, dann kann man sich das ständige Leiden und Elendigsein ersparen. Wer auf diese Weise zur Quelle gelangt und sich im Bereinigen und Auflösen übt und in der Wirklichkeit der wahren Natur, der hat den Ursprung von Leid und Elend beseitigt. Das ist wahrhaft Dzogchen.

## Rinpoche, ich weiss, dass die Mönche im Kloster Tritten Norbutse jahrelang Yungdrung Bön studieren. Meine Frage ist: Können so hohe Belehrungen auch an uns Westler weitergegeben werden?

Ja, unser Studienprogramm umfasst 14 Jahre. Wenn unsere Mönche ihr Studium abgeschlossen haben, bekommen sie den Geshe-Titel, der sie zum Lehren berechtigt. Jeder Geshe kann mit Sicherheit alles lehren, was er gelernt hat, und das ist die vollständige Lehre von Yungdrung Bön: Sutra, Tantra und Dzogchen. Nur können die meisten Geshe bisher noch keine Fremdsprachen. Der Grund: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie das Erlernen von Fremdsprachen während ihrer Yungdrung Bön-Studienzeit ablenkt, und es ihr Studium schwächt und ihren Erfolg in Frage stellt. Deshalb gibt es bei uns keine Sprachstudien während der normalen Studienzeit. Aber wenn sie einmal ihr Geshe-Examen abgelegt

haben, fällt ihnen das Erlernen von was auch immer sehr leicht, sie haben bisher alle ohne Schwierigkeiten Englisch gelernt: Tenzin Wangyal und unser Abt, und auch Geshe Samten hier wird problemlos auf Englisch unterrichten können. Wir hoffen, dass daraus für die Zukunft Nutzen erwächst.

## Rinpoche, die Frage ist jedoch: ist es überhaupt ratsam, die Lehren an Westler weiterzugeben? Verstehen wir sie auch ohne dieses lange Studium?

Nein, so geht das natürlich nicht: aufnehmen ohne lernen gibt es nicht.. Lernen allerdings macht alles möglich. Warum auch nicht? Diese so hohen Unterweisungen sind nicht aus dem Leeren heraus erfunden worden, sondern sind auf dem Weg über viele Sprachen zu uns gekommen, durch Menschen-, Götter- und Titanenreiche. Nur die Bewohner der unteren Bereiche, die können sie nicht verstehen. Eigentlich handelt es sich ja um etwas ganz Normales, das jeder leicht tun und üben kann. Es ist sogar so, dass selbst dann noch ein gewisses Verständnis möglich ist, wenn man die Übung nicht wirklich macht, sondern sich nur den Inhalt einprägt, denn da man in Wirklichkeit ja gemäss diesem eigenen Verständnis lebt, kann man auch so mit Sicherheit immer noch zum gänzlichen Erwachen des Buddhaseins kommen. Selbstverständlich. Aber wenn man gar nichts tut: annehmen allein genügt eben nicht. Nicht ganz. Vielleicht doch, ein kleines bisschen.

## Rinpoche, welchen Herzensrat würdet Ihr uns Westlern mit auf den spirituellen Weg geben?

Nun, dieser Rat war ja in den Unterweisungen der letzten Tagen enthalten, das ist und war mein Rat, den ich Tag für Tag gegeben habe. Ich habe keinen besonderen Rat für den speziellen Tag, oder für einen besonderen Zeitpunkt, oder überhaupt irgend etwas Spezielles zu sagen. Es nützt ja auch nichts, etwas Spezielles zu sagen. Alles was ich denke und was ich weiss, ist in meinen Unterweisungen. Dank deiner Planung

und Organisation haben sich ja hier Menschen versammelt und die Gelegenheit zum Zuhören genutzt, und ich hoffe, sie haben mein gebrochenes Englisch verstanden und etwas für sie Nützliches herausgehört. Das ist mein Herzensrat. Für die Menschen.

**Rinpoche, will you come again?**

Yes, komme ich. Jedes Jahr komme ich, wenn möglich. Wir müssen hoffen: Ich bin schon sehr alt, und wir wissen nicht, wie lange ich noch am Leben bleiben kann. Aber ich komme von Herzen gern nach Europa und Amerika, aus zwei Gründen: einmal denke ich, dass es den Menschen hilft, wenn ich mein Wissen mit ihnen teile, und zum anderen helfen sie mir, meine Mönche und damit meine Kultur am Leben zu halten. Mein Land wird gefoltert, es erduldet viel Härte und Unterdrückung, und unsere Kultur liegt im Sterben. Es gibt also zwei Gründe um wiederzukommen, wenn ich noch lebe, im nächstes Jahr.

**Rinpoche, vielen Dank für das Interview.**